

# UNA BUENA DINACHARYA



Es de vital importancia establecer o tener integrados una buena Dinacharya (rutinas diarias saludables), si nos salimos del marco saludable la enfermedad la veremos como poco a poco se instaura en nosotros.

## LEVANTARSE TEMPRANO



Darnos las fomentaciones y limpiezas matinales.

- **Oleación** corporal (15 min)
- Limpieza de **Nadis** (lota)
- **Hidratación** de las fosas nasales (Aceite de Sésamo)
- **Raspado** de Lengua
- **Gandusha** (Enjuagues con aceite tibio de sésamo medicado o leche medicada)
- **Lavarte la boca** con bicarbonato y agua tibia

## PRANAYAMAS Y MEDITACIÓN



Cuando decidimos liberar nuestra respiración a través de **Pranayama**, dejamos que la energía vital fluya suavemente a través del cuerpo. Este fluir suave nos dará energía, nos relajará, nos curará y, lo más importante, nos proporcionará equilibrio.

## EJERCICIO



- (Según tu Dosha): Saludos al sol, Respiración solar, lunar, anulom vilom,...
- **Caminar** relajados y disfrutando de la mañana sonreír y dar gracias por ser y estar.

Realizar las comidas dentro del margen establecido de las **Rutucharya** (las estaciones)

Nada de televisión, móvil, ordenador antes de dormir, **lee**.

**Agradecimientos:** Antes de dormir pensar en 3 cosas que te hayan hecho sentirte bien y dar gracias.